

		lomaohjelma				
	Maanantai 24.7.	Tiistai 25.7.	Keskiviikko 26.7.	Torstai 27.7.	Perjantai 28.7.	
		09.30-10.30 Gymstick-training, V1 10.30-11.00 Venyttely, V1 9.30-11.00 Melonta 09.30-11.00 Ulkoleikit	09.30-10.30 Sauvalenkki Pyynikille * kokoontuminen aulaan 09.30-11.00 Vesidisco	9.30-10.30 Kuntonyrkkeily, V1 10.30-11.00 Coretreeni, V1 9.30-11.00 Akrobatia ja temppuilu, Kas	09.30-10.30 Circuit, V1 10.30-11.00 Kehonhuolto, V1 9.30-11.00 Uintia altaalla	Aikuiset Lapset 7-12-v. tai kaikki yhdessä Lapset 5-6v.
	13.00-14.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	Lasten ryhmät kokoontuvat aulassa ennen liikuntaa
	14.00- Majoittuminen	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin 12.30-13.30 Jousiammunta, H2 12.30-13.30 Sulkkis, H1	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin 12.30-13.30 Sulkapallo, Halli 1 12.30-13.30 Pickleball, H2	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin 12.30-14.00 Melonta * kokoontuminen rantaan 12.30-14.00 Leirimysteerit, Villa Varala	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö	Tilat: H1= Halli 1 päärakennus H2= Halli 2 Kalliola V1= Voimistelusalusi 1 Majala V2= Voimistelusalusi 2 Majala Kas =Kamppailusali
	14.30-15.30 CrossCore, V1 15.30-16.00 Kehonhuolto, V1 14.30-16.00 Temppurata, Kas	14.30-16.00 Kirkkovenesoutu * kokoontuminen rantaan 14.30-16.00 Ulkopalloilu, Tahmela	14.30-15.30 Kahvakuulatunti, V1 16.30-15.30 Foamroller, V1 14.30-16.00 Ulkopalloilu, Tahmela	15.00-16.00 Balance, V1 15.00-16.00 Cross-training kuntosalilla 15.00-16.00 Frisbeegolf		
	16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen		
	17.30-18.30 Roundnet, H1 17.30-18.30 Uintia altaalla	17.30-18.30 Lempeä jooga, V1 17.30-18.30 Kaupunkipolttis, H1	17.30-18.30 Sähly, H2 17.30-18.15 Vesitreeni 17.00-19.00 Lasten leffailta, L3	17.30-18.30 Roundnet, H2 17.30-18.30 Kaupunkipolttis, H1		
	19.30-20.30 Iltapala	19.00-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3 19.30- Iltapala takkahuoneella	19.30-20.30 Iltapala	19.00-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3 19.30 Iltapala Takkahuoneella		

